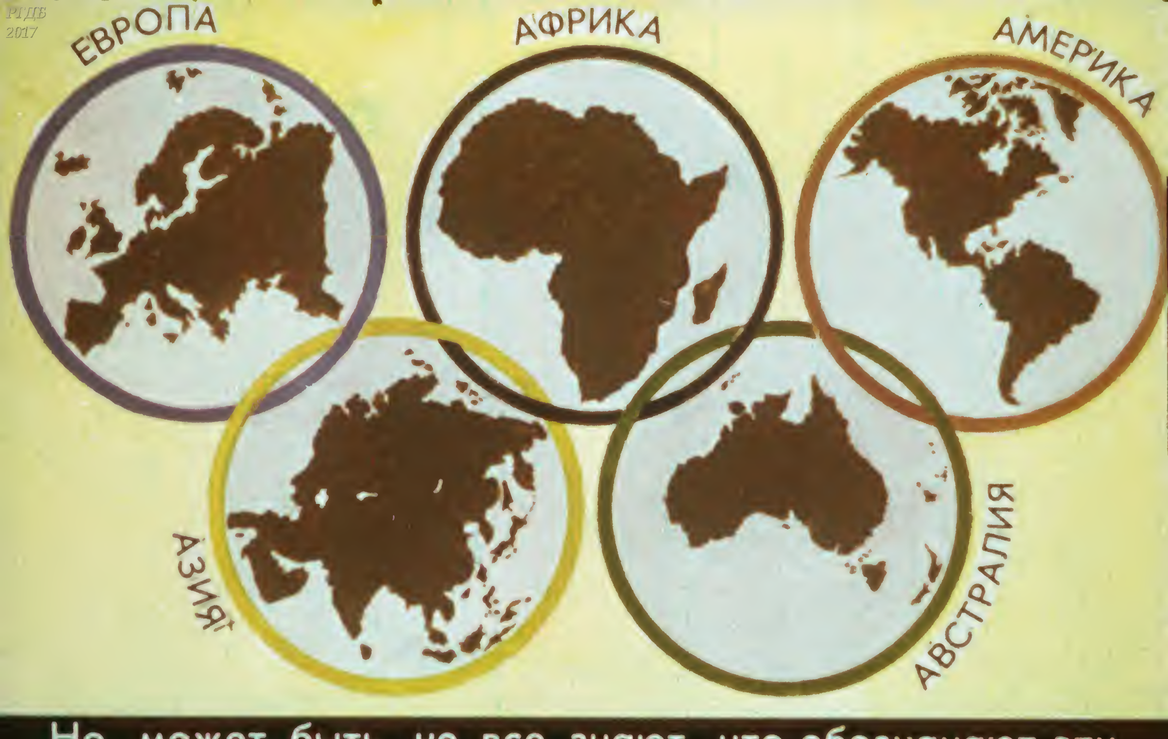

ОЛИМПИЙСКИЕ
КОЛЬЦА



Ребята! Вы все, конечно, знаете, что в августе 1980 года на стадионе имени В. И. Ленина в Москве вспыхнет факел XXII летних Олимпийских игр.



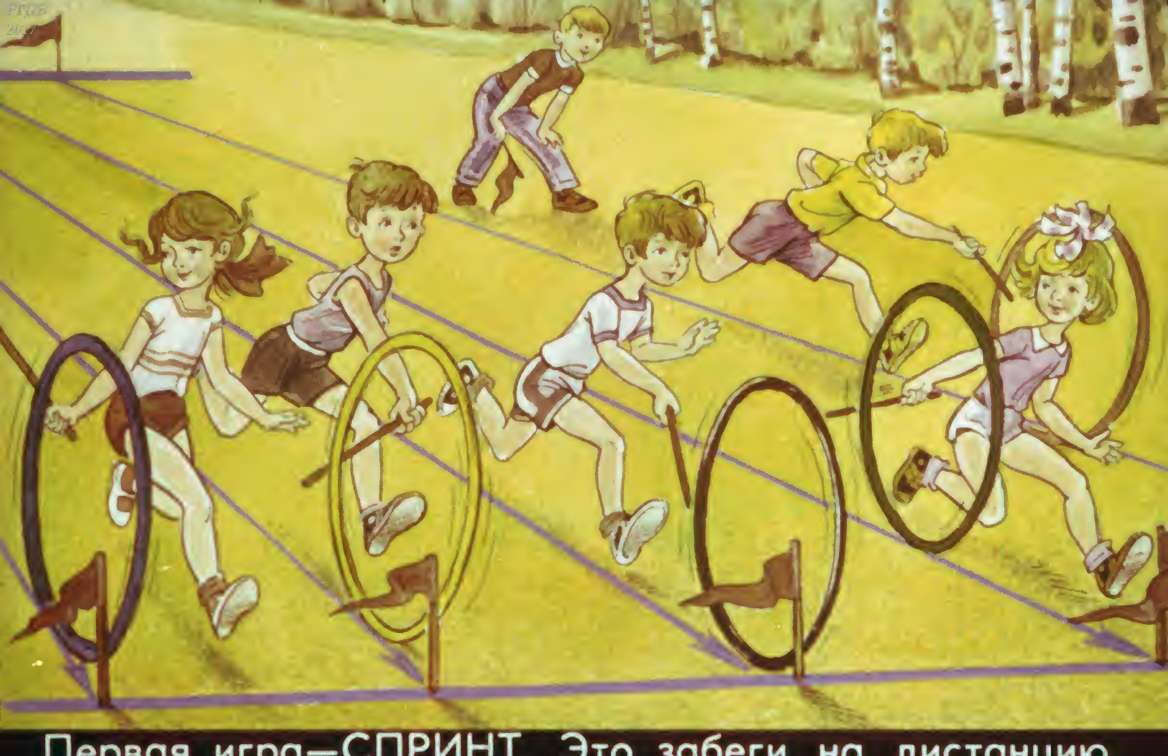
Высоко взовьётся на мачте белоснежное с пятью разноцветными кольцами знамя Олимпиады—символ дружбы спортсменов всей нашей планеты. 3



Но, может быть, не все знают, что обозначают эти переплетённые радужные кольца?
Они символизируют континенты Земли.

В ожидании Олимпиады проведите ряд интересных игр-тренировок с разноцветными кольцами. Хорошо, если вожатые помогут октябрятам освоить эти игры. В них тоже нужно придерживаться девиза Олимпиады: «Быстрее! Выше! Сильнее!»





Первая игра—СПРИНТ. Это забеги на дистанцию 30—50 метров. Участники забега гонят перед собой кольца-обручи. Кто первым прибежал, тот и победил.



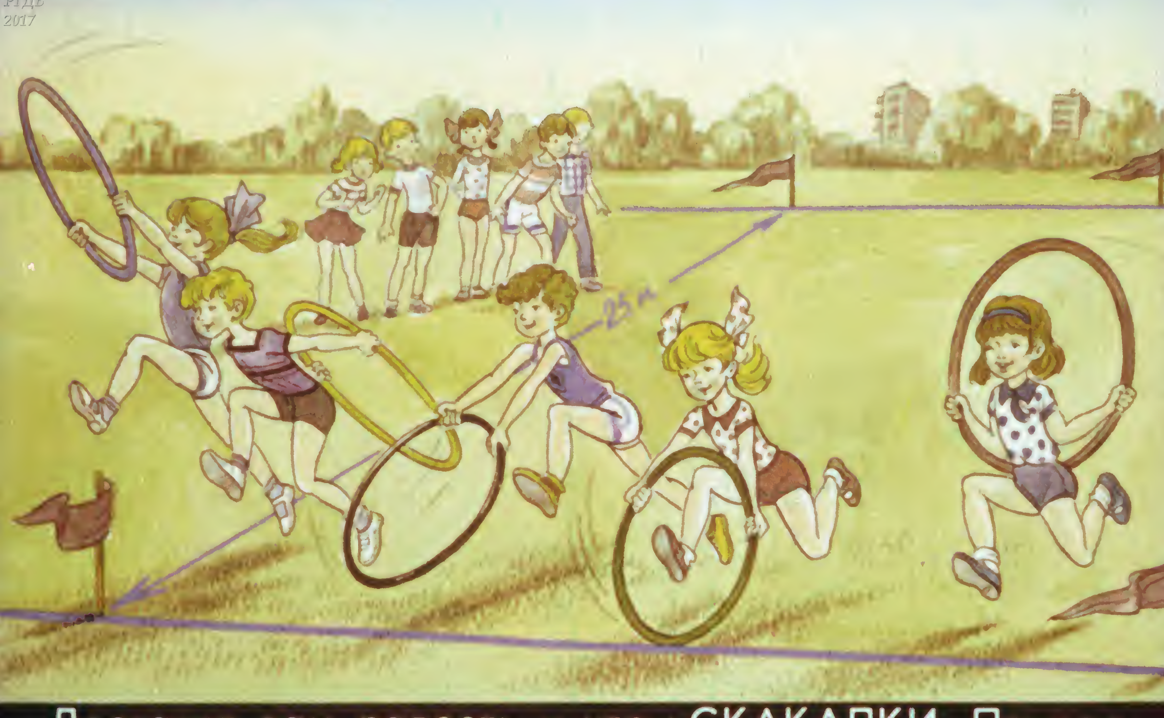
СЛАЛОМ. В этой игре ребята гонят те же обручи, но на трассе поставлено 5—10 флажков, которые надо огибать справа и слева.



Игра ДВА СТАРТА—стремительный бег. Начинается она с низкого старта. Дистанция 25—30 метров. Нужно успеть проскочить через кольцо своего цвета и добежать до финиша.



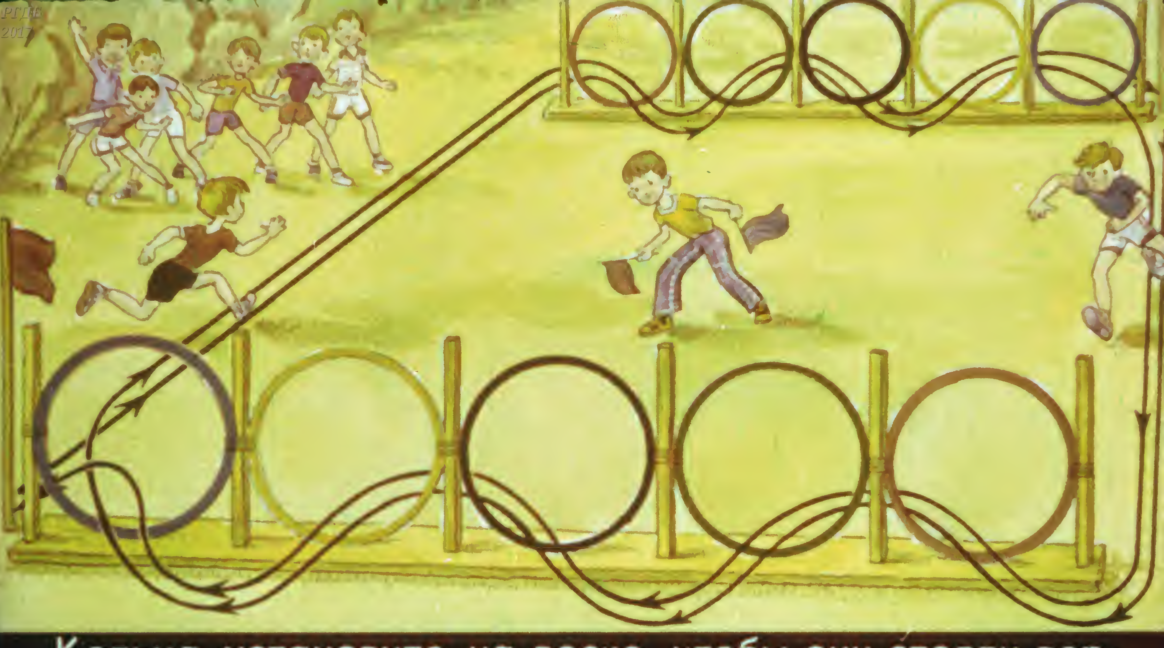
На финише бегущий прыгает в лежащее кольцо, поднимает его над собой, опускает на землю и бежит назад с высокого старта. При большом числе участников игра проводится как эстафета. Побеждают быстрейшие.



Доставят вам радость и игры-СКАКАЛКИ. Прыгая через обруч, как через верёвочку-скакалку, пробегите 25—40 метров. Кто первым придёт, тот победил.



Для игры ПОПРЫГУНЧИКИ разноцветные кольца закрепляют вот так на деревянных подставках. Чем дальше кольцо, тем выше поднято. Перепрыгивайте, отталкиваясь обеими ногами.



Кольца установите на доске, чтобы они стояли вертикально (а это вам помогут сделать взрослые), и попробуйте устроить состязание в игре ЗМЕЙКА. Кто быстрее прибежит к флажку по извилистому маршруту, тот и победил.



Чередуйте соревновательные игры с забавными состязаниями. Играйте в ЖМУРКИ: кто с завязанными глазами перейдёт через все цветные кольца, не пропустив ни одного.



С цветными кольцами можно сыграть и в ЮЛУ. Победит тот, чьё кольцо будет вращаться дольше.



Интересно играть в БУМЕРАНГ. Бросьте кольцо, придав ему вращение в обратную сторону. Когда оно приземлится, то покатится в сторону старта. Чьё кольцо дальше приземлилось и ближе вернулось—тот победил. Места приземления обозначайте флажками.



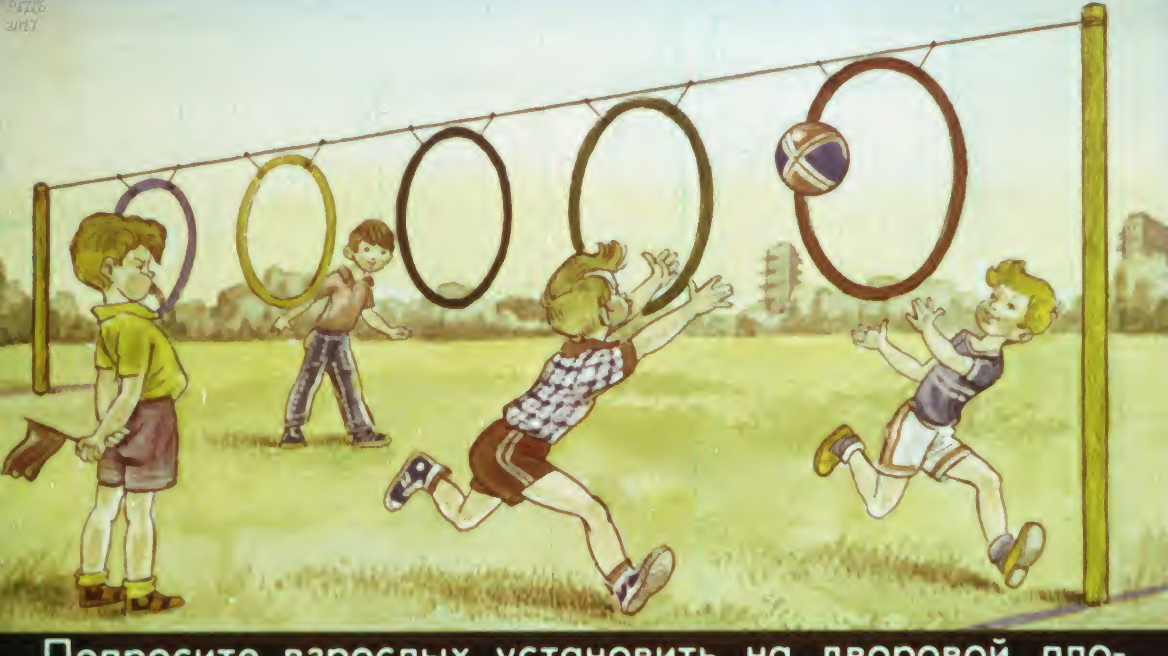
Увлекательна игра в БЛУЖДАЮЩИЙ МЯЧ. Пятеро, вступив в кольца, перебрасывают друг другу мяч. Водящий стоит в центре. Если он перехватит мяч, водящим становится тот, кто допустил ошибку.



Много проворства и ловкости требует игра ЗАЙМИ КРУГ! В пяти кольцах играющие меняются местами, но так, чтобы шестой—водящий—не успел вступить в свободное кольцо. Кто опоздал, становится водящим.



Можно сыграть и в КЛАССИКИ, но тогда вместо колец лучше начертить круги цветными мелками на асфальте. Гоняют пластмассовую шайбу или плоскую жестяную коробочку носком ботинка.



Попросите взрослых установить на дворовой площадке два столба и подвесить к ним цветные кольца и потренируйтесь в игру—ПАСБОЛ. Перебрасывая друг другу мяч через обручи, вы приобретаете навыки, полезные в баскетболе и гандболе.



Для тех, кто достаточно ловко бросает мяч и быстро бегает, хорошо провести игру САМ КИДАЮ — САМ ЛОВЛЮ! В неё играют и в одиночку.



Цепь из подвешенных колец используют для трени-ровок в игру ПАСВОЛАН, ракетками перебрасывая волан через кольца.



Любители игры в СЕРСО таким же способом перебрасывают мелкие обручи и ловят их на деревянные шпаги.



Если же подвесить разноцветные кольца невысоко, можно устроить состязание в ПРЫЖКАХ. Кто быстрее «пропрыгает» все кольца, тот и победил.



Перегородив стол сеткой из пяти разноцветных колец, натянутых на трос или бечёвку, сыграйте в ОЛИМПИНГ-ПОНГ. На обручах написаны цифры. Они показывают, сколько очков выиграл тот, кто последний удар направил через кольцо-мишень.



Любители травяного хоккея с оранжевым мячом загоняют его клюшкой в КОЛЬЦО-МИШЕНЬ. Цифры у мишени обозначают число очков, засчитанных тому, кто попал.



Футбол—олимпийский вид спорта, и юные футболисты с охотой будут забивать мяч в игре ГОЛ-ТИР.



Для тренировки маленьких баскетболистов подойдёт игра ПЯТЬ КОРЗИН. Чем выше корзина, тем больше очков тому, кто попал в неё.



Стрельба из ружей по мишени БЕГУЩИЙ КАБАН — олимпийский вид спорта. Вы же попытайтесь набрасывать цветные кольца на движущуюся мишень, которую надо самим выпилить и самим ею управлять, как показано на экране.



На фанерном щите нарисуйте два полушария (или приклейте карту полушарий) и на каждый континент попытайтесь бросить кольцо. Кольцо зацепится за крючок—одно очко; если цвет кольца соответствует цвету континента, то два очка.

Игру ТОЛКАЧИКИ начинают одновременно десять мальчишек. Они занимают места в разноцветных кольцах и, держа в руках гимнастические палки, стараются вытеснить друг друга за пределы кольца.





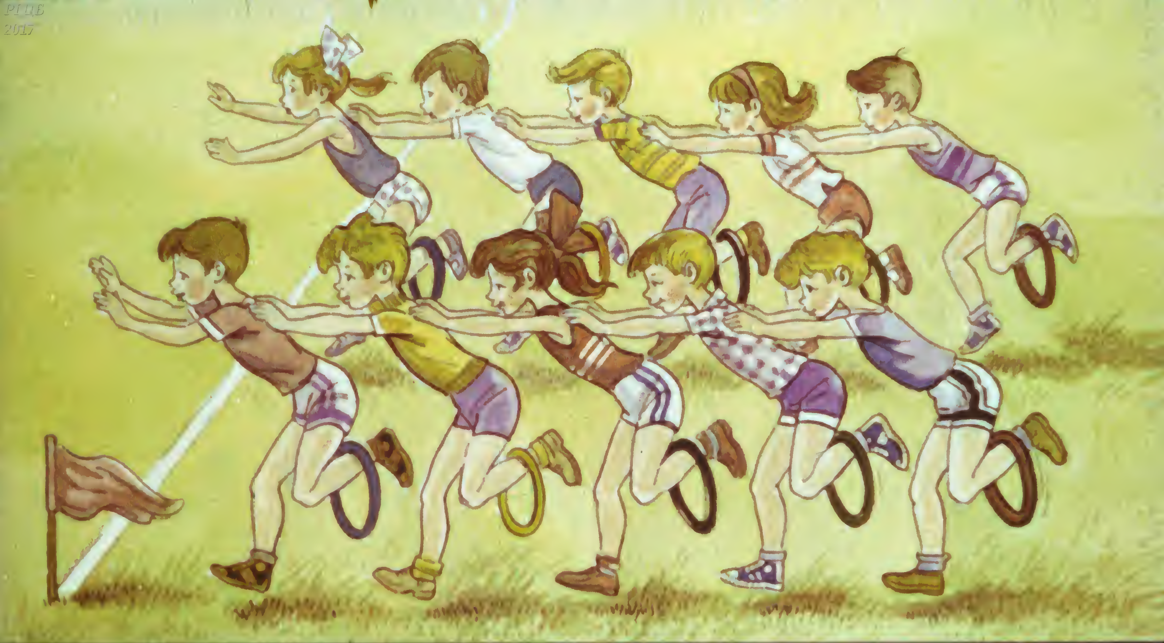
Победители в кругах справа и слева от централь-
ного круга продолжают поединки, а стоящий в
центре ждёт.



Теперь в поединок в центральном кольце вступает тот, кто победил сначала слева, а потом справа.



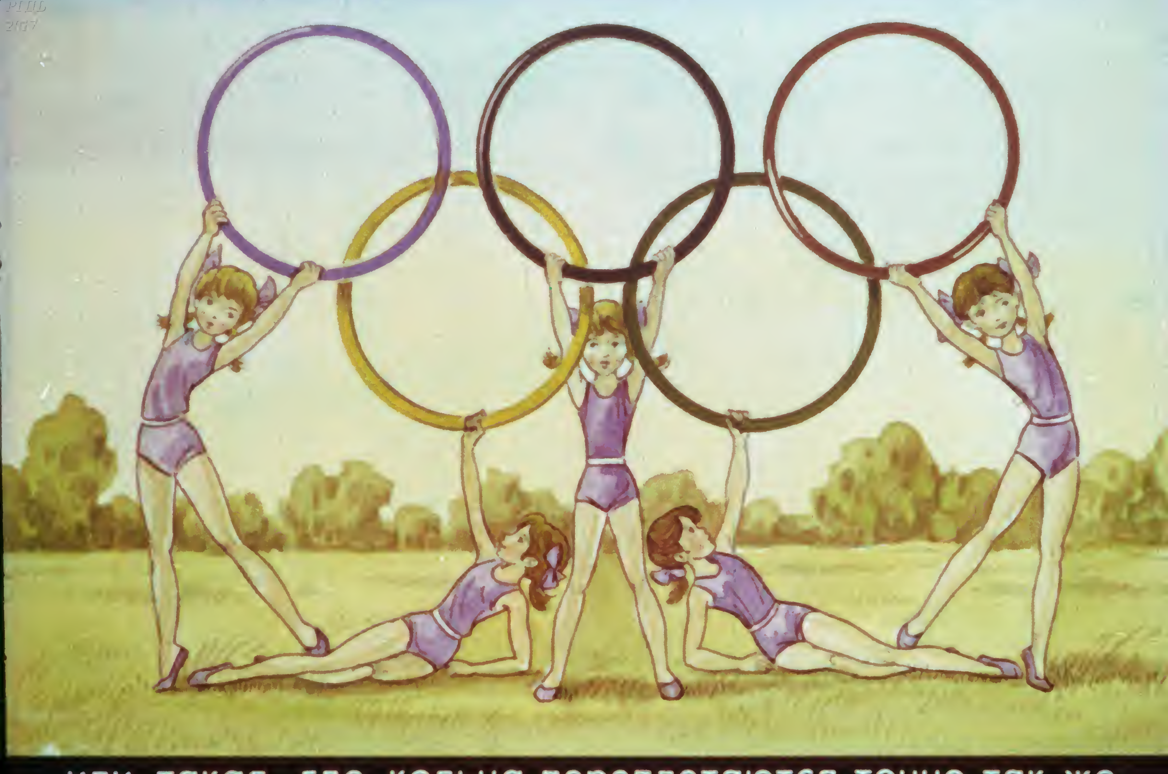
Последний оставшийся в кольце участник состязания совершает круг почёта по площадке.



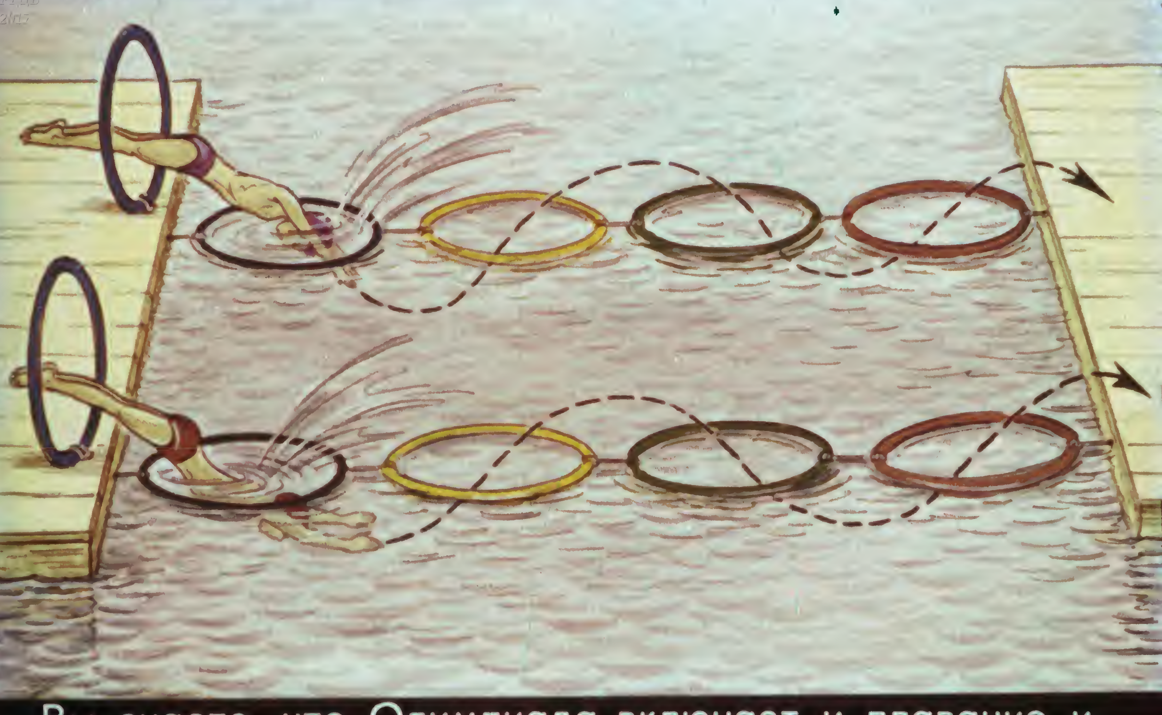
Много забавных состязаний придумывают ребята с олимпийскими кольцами. Например, создаются две команды по пять участников. На левой ноге у игроков кольцо. Выигрывает команда, которая первой доскачет до финиша. Дистанция 15—20 метров.



С разноцветными олимпийскими кольцами можно показать интересные гимнастические пирамиды. Они рассчитаны на пять—десять участников. Вот, например, такая...



или такая, где кольца переплетаются точно так же, как на знамени Олимпиады.



Вы знаете, что Олимпиада включает и плавание, и водное поло, и прыжки в воду. Ребята, посещающие бассейн, могут участвовать в игре НЫРЯЛКИ.



Помните—ОЛИМПИАДА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ОЛИМПИЙЦЕВ. Проводите игры, тренируйтесь сами!



КОНЕЦ

Автор С. ГЛЯЗЕР
Художник А. ОРЛОВ
Редактор Т. СЕМИБРАТОВА
Художественный редактор В. ДУГИН
Д-005-78
Студия «Диафильм» Госкино СССР, 1978 г.
101000, Москва, Центр, Старосадский пер., д. №7
Цветной 0-30